



# 12月の献立表

令和4年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	おぎなつて ほしい食品
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
1	木	○	開校記念日					
2	金	○	麦ごはん 豆腐チゲ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ のり	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ほししいたけ キムチ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり	579 24.6	いも類
5	月	○	練馬スパゲティ ガーリックソテー 果物(紅まどんな) ★練馬大根一斉給食★	ぎゅうにゅう ツナかん やきのり ベーコン	スパゲッティ オリーブゆ さとう	だいこん にんにく にんじん キャベツ コーン こまつな オレンジ	560 24.3	豆・豆製品
6	火	○	キャロットライス 魚のマスタードソース かきたまスープ	ぎゅうにゅう マンダイ ベーコン たまご	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ こむぎこ はちみつ	にんじん しょうが ピーマン(あか・みどり) コーン にんにく はくさい たまねぎ こまつな	641 27.7	その他の野菜
7	水	○	ごはん 里芋と大根のそぼろ煮 小松菜とベーコンの炒め物	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ ベーコン	こめ こめあぶら さとも こんにやく さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん たまねぎ グリーンピース もやし こまつな	567 20.6	海藻類
8	木	○	レンズ豆入りドライカレーライス キャベツのスープ おかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ ベーコン かんてん とうにゅう とうにゅうホイップ	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな おとうかん	667 22.3	魚介類
9	金	○	麦ごはん 豚肉の生姜炒め わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ こまつな	565 26.7	いも類
12	月	○	焼き鶏ごはん 石狩汁 野菜とちくわの炒め物	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ さけ とうふ ちくわ	こめ むぎ ざらめ みずあめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな	574 27.6	きのこ類
13	火	○	メープルトースト ボルシチ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ クリーム	ソフトフランスパン メープルシロップ マーガリン こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマトピューレ ブロッコリー きゅうり コーン	626 22.7	魚介類
14	水	○	わかめじゃこごはん おでん 根菜チップス	ぎゅうにゅう たきこみわかめ しらす こんぶ ちくわ つみれ さつまあげ はんぺん	こめ むぎ こんにやく さとう ちくわぶ じゃがいも さつまいも こめあぶら	にんじん だいこん れんこん かぼちゃ	559 21.8	豆・豆製品
15	木	○	ごはん 肉じゃが 大根とツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナかん	こめ こめあぶら じゃがいも さとう しらたき ごまぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース だいこん コーン	602 22.5	小魚類
16	金	○	ごはん さばのタンドライー風 白菜のごまあえ すずしろ汁	ぎゅうにゅう さば ヨーグルト ぶたにく	こめ さとう すりごま かたくりこ	たまねぎ にんにく しょうが はくさい にんじん ごぼう だいこん こまつな	562 26.1	いも類
19	月	○	麦ごはん 豆腐とエビのチリソース 華風野菜 スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく みそ えび とうふ クリーム	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも バター	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい グリーンピース だいこん きゅうり	648 26.0	緑黄色野菜
20	火	○	豚肉とごぼうのごはん ししゃもの磯辺揚げ 野菜椀	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも あおのり とりにく	こめ(うるち・もち) こめあぶら さとう こむぎこ	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん しめじ こまつな	561 23.3	その他の野菜
21	水	ミルク コーヒ	あしたばパン マカロニのクリーム煮 切り干し大根のサラダ	ミルクコーヒ とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう ツナかん みそ	あしたばパン こめあぶら バター じゃがいも こむぎこ マカロニ ごまあぶら すりごま さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きりぼしだいこん もやし コーン	640 25.8	海藻類
22	木	○	麦ごはん 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃすいとん ★冬至献立★	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう しらたまこ こむぎこ こめあぶら	えのきたけ たまねぎ しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう にんじん はくさい こまつな ねぎ	581 28.0	小魚類
23	金	○	クリスマスピラフ 照り焼きチキン 星形マカロニスープ 豆乳フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく ベーコン アガー とうにゅう とうにゅうホイップ	こめ むぎ こめあぶら こめマカロニ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが ピーマン(あか・みどり) セロリー にんにく キャベツ みかんかん パインアップルかん	629 24.1	魚介類

\* 献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
12月分平均	598	24.6 (16.5)	20.5(30.8)	328	2.2	88	257	0.4	0.48	32	2.6	6.0